












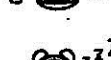
ほけんだより 5月

記憶とストレスの 関係って？

学校や人間関係などで新しい環境に身をおくと、ストレスがたまりやすくなります。体がストレスを感じると副腎皮質で「コルチコステロン」というホルモンが作られますが、このホルモンが大量に脳に流れ込むと神経細胞の働きが抑制され、記憶力が低下したり作業効率が落ちたりします。

しかし、その環境に慣れると、脳がホルモンにさらされても能力は低下しません。ストレスに慣れることも一種の記憶の作用です。環境(ストレス)に慣れる = 「現在の環境をストレスに感じる必要がない」と脳が記憶することでストレス解消にもつながります。

数字でふりがえってみよう!
わたしの生活

- 朝は何時に起きますか?
(時 分) 
- 朝の準備時間は?
(時間 分) 
- 登下校にかかる時間(片道)は?
(時間 分) 
- 学校の時間(平日・ 曜日)
(時 分)~(時 分)
*そのうち部活動(時間 分) 
- 家で勉強する時間は?
(時間 分) 
- 塾などで勉強する時間は?
(時間 分) 
- 習い事などの時間は?
(時間 分) 
- 1日のうちで運動する時間は?
(時間 分) 
- 家での自由時間は?
(時間 分) 
- 夕食を食べる時間は?
(時 分) 
- 夜は何時に寝ますか?
(時 分) 
- 睡眠時間は?
(時間 分) 

五月病かも...?

その症状、もしかしたら

あなたの心は元気?

気がついたらため息をついている、朝からボーンとして、やる気が出ない...という人はいませんか? そんな状態が続いたら、「五月病」かもしれません。

「五月病」とは、4月からの新しい生活に慣れようとがんばりすぎて、ゴールデンウィークの頃、心や体が疲れてしまって、元気が出なくなることです。それは「心が疲れているよ」というサイン。そんなときは、友だちとおしゃべりしたり、音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったり、自分に合った方法でリラックスしようね。

もし、何か相談したいとき、話を聞いてほしいときは、保健室へどうぞ。誰かに話をすることで、心が軽くなることもあるからね。

疲れを感じたら ゆっくり休もう!

先生も五月病?

4月は忙しくて大変だったなあ...

気分... ぼんやり

ダルい学校がめんどくさい

先生!

早く授業していただきませんか?

あ...




ストレス解消法があると安心

休息、運動、娯楽...、これはストレス解消に大切な要素です。考え込んでもやもやしたり、イライラしたりするときは、みなさんがふだんしているストレス解消法で心をほぐしましょう。また、ストレスを解消する方法をもっていることで「いつでも解消できる! 大丈夫!」と安心できます。

- ゆっくりお風呂につかる
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 趣味(音楽や読書など)を満喫する
- 運動をする
- のんびりと過ごす

